№. 9. Warszawa 2 Marca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Prenumerata „Kosmetyki" w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Pielęgnowanie urody.

Rozwój pięknego biustu.

Źle rozwinięty biust! Ileż smutku i trosk, łez i nocy bezsennych kosztuje on nie jedną młodą dziewczynę lub starzejącą się damę!...

Iluż ludzi wynajduje na poprawienie biustu najróżnorodniejsze, często niezupełnie bezpieczne środki, ilu niesumiennych fabrykantów wzbogaciło się daniną licznych łatwowiernych kobiet!

Z drugiej znów strony człowieka niewtajemniczonego ogarnia zdumienie przed obfitością środków i sposobów, jakiemi rozporządza kobieta w celu udawania tego, czego nie posiada...

W tym kierunku kobieta jest mistrzynią, więc byłoby śmiesznem dawanie jej rad i wskazówek w tym względzie.

Cel mój jest o wiele skromniejszy: pragnę zapoznać czytelniczki z anatomiczną budową klatki piersiowej, z czynnikami, warunkującemi normalny i estetyczny rozwój biustu jak również wskazać te wszystkie, oparte na ściśle naukowych podstawach środki, które zmierzają ku poprawieniu niedostatecznie rozwiniętego biustu.

Biustem w znaczeniu właściwem nazywamy część tułowia, ograniczoną u góry obojczykami, a u dołu dolnym brzegiem żeber.

U kobiety posiada on jedną z najpiękniejszych cech płciowych — gruczoły mleczne — s u t k i. Ze stanu sutek wnioskujemy o rozwoju nie tylko biustu, lecz i całego ciała, a co najważniejsze — wyprowadzamy wniosek o stanie zdrowia ich właścicielki.

Pierwszym i kardynalnym warunkiem pięknego biustu jest prawidłowo zbudowana klatka piersiowa i jej harmonijny stosunek do pozostałych części szkieletu.

Klatka piersiowa składa się z żeber, mostka i części grzbietowej kręgosłupa. Normalnie zbudowana, powinna przedstawiać się w ten sposób, ze żebra na stronie grzbietowej przebiegają prawie poziomo, na stronie zaś przedniej nieco ku dołowi. Od szerokości i głębokości klatki piersiowej zależnym jest kształt biustu.

U kobiet klatka piersiowa jest węższa i dłuższa, niż u mężczyzn. U osób zdrowych i normalnie zbudowanych kąt utworzony przez dolne brzegi żeber powinien być zawsze jednakowy (prawie prosty); u osób astmatycznych, cierpiących na rozedmę płuc kąt ten zwiększa się, a u suchotnic i u zbytnio ściskających się gorsetem — zmniejsza się. W warunkach normalnej budowy kręgosłup bywa zupełnie prostym, gdyż inaczej ma się do czynienia z chorobą angielską, niedokształtem, gruźlicą lub zniekształceniem spowodowanem przez noszenie nieracjonalnego gorsetu. Skrzywienie kręgosłupa powoduje niesymetrję, nierównomierne wypuklenie i zniekształcenie żeber, zgięcie mostka (t. zw. kurza pierś); w rezultacie zamiast normalnej klatki piersiowej widzimy płaską i szeroką.

U kobiet z usposobieniem do gruźlicy klatka piersiowa bywa nadmiernie długą, wązką i płaską; mostek długi i wązki: przestrzenie międzyżebrowe szerokie; doły nad i podobojczykowe bywają zapadnięte, a łopatki odstają.

Nieracjonalny gorset zwęża klatkę piersiową i zmniejsza jej wypukłość, a tworzące się wklęśnięcia naruszają symetrję oraz przeszkadzają równomiernemu podnoszeniu się i obniżaniu piersi, a od tego zależy, jak wiadomo, prawidłowe oddychanie.

Na ukształtowanie biustu w znacznym stopniu wpływa sprężystość mięśni piersiowych (mm. pectorales) oraz elastyczność skóry. Im mięśnie te są silniejsze, tem bardziej równomiernie wypuklona jest górna część klatki piersiowej, im słabiej — tem większe tworzą się zagłębienia pomiędzy barkiem i piersią, poniżej obojczyka aż do jamy pachowej.

Skóra w okolicach brodawek piersiowych jest nadzwyczaj delikatna i cienka; grubszą jest ona w kierunku ku mostkowi i ku jamom pachowym, które prócz tego wyściela znaczny podkład tłuszczu.

Rozpatrzymy teraz sutki. Leżą one na dużych mięśniach piersiowych, pomiędzy 3—6 żebrem, nieco wystając za brzeg zewnętrzny tego mięśnia.

Zarodek gruczołu mlecznego leży u dzieci pod brodawką piersiową, między skórą i mięśniem nad 4 żebrem. Gruczoł ten zaczyna rosnąć u dziewcząt od 10 roku życia. Z początku przedstawia się jako ciało płaskie. W miarę rozwoju, ulega napięciu skóra, wsku-

tek czego tworzy się lekkie zagłębienie pomiędzy sutkami — tak zwane **ł o n o**. Jednocześnie zwiększa się podściółka tłuszczowa, zaokrąglając i modelując misternie kształty. Im bardziej gruczoł jest rozwinięty, tem sutka staje się jędrniejszą *i twardszą*; przy zbyt silnym rozwoju tkanki tłuszczowej — sutka się zwiększa, lecz jednocześnie staje się *miękką*. Im mniej tłuszczu wokoło gruczołu, tem skóra jest jędrniejszą i elastyczniejszą, mocniej zrasta się z mięśniem, co przeszkadza obwisaniu piersi w czasie rozrostu; tej właśnie okoliczności zawdzięcza kobieta ową łagodną a tak ponętną dla oka wypukłość sutek, przypominających kształtem swym tarcze lub półkule.

Przy skłonności do tycia, przy słabym rozwoju tkanki łącznej i zmniejszeniu się elastyczności skóry, tłuszcz bierze górę, sutki wiotczeją, zwisają coraz bardziej ku dołowi i tworzą nieestetyczną fałdę u dołu. Estetyka linii pięknie rozwiniętego biustu kobiecego wymaga aby:

1) S u t k i b y ł y t w a r d e, j ę d r n e, n i e z b y t d u ż e; 2) k s z t a ł t u t a r c z y l u b p ó ł k u l i, d o b r z e p r z y m o c o w a n e d o s k ó r y, m i ę d z y 3 — 6 ż e b r e m; 3) b r o d a w k i p i e r s i o w e b y ł y n a w y s o k o ś c i 4 ż e b r a, a o d l e g ł o ś ć m i ę d z y n i e m i n i e m n i e j s z a n i ż 20 ctm.

Wysokie osadzenie sutek (jak to widzimy na klasycznych rzeźbach greckich) zdarza się bardzo rzadko i możliwe jest tylko przy normalnym i silnym rozwoju klatki piersiowej. To też u kobiet chorych i nieprawidłowo zbudowanych piersi osadzone są nizko, obwisają nieestetycznie i niczem nie przypominają tych piersi *„twardych jak gruszki“*, które opiewał Mickiewicz. Zdarzają się niekiedy piersi bardzo duże, rozwinięte wprost do rozmiarów potwornych; oczywiście iż taka „ozdoba“ szpeci kobietę, chociaż na Wschodzie wdzięk ów jest bardzo ceniony, być może dla tego, iż piękne odaliski haremów za pomocą miękkich i barwnych tkanin, w które stroją swe okazałe kształty, potrafią znacznie podnieść urok tych piersi i nadać dla oka pewną ponętę...

Okazałość tego wdzięku jest bardzo nietrwałą, i każde schudnięcie, spowodowane czy to przebytą chorobą, czy to nieracjonalnym trybem życia, w skutkach swoich jest dla kobiety bardzo fatalnem, albowiem schudnięcie połączone bywa z utratą tłuszczu, który wypełniał owe kształty; utrata tłuszczu powoduje nieestetyczne obwisanie skóry, która tworzy niezbyt ponętne fałdy lub zmarszczki.

Schudnięcie może być przejściowe lub stałe: pierwsze zdarza się zazwyczaj wskutek ostrych chorób; po powrocie do zdrowia wszystko powoli wraca do normalnego stanu; o wiele groźniejszem jest chudnięcie stałe, znamionujące zazwyczaj zmniejszenie elastyczności i rozluźnienie napięcia skóry; powstaje ono najczęściej skutkiem niehygienicznego, nieracjonalnego trybu życia.

Stan sutek, jak nadmieniłem, jest najlepszym miernikiem do określenia największego rozkwitu kobiety; zmniejszenie zyskanej pełności kształtów wpływa ujemnie na ciało. Rozkwit największy trwa tem króciej, im więcej w sutce jest tłuszczu. Najtrwalsze piersi są małe, płaskie, wysoko osadzone, opierające się na dobrze rozwiniętym mięśniu piersiowym i ładnie zbudowanej klatce piersiowej. Wiek ma bardzo ma-

POGADANKI KOSMETYCZNE.

Kobieta! Co za wspaniałe dzieło przyrody! To poemat kuli ziemskiej, uosobienie najsubtelniejszych zalet fizycznych i ducha. Jakżeż przykry to moment, iż ona przy swej wrodzonej inteligencyi nie usuwa się z pod zgubnych dla jej naturalnych wdzięków wpływów mody, która często niszczy cały jej czar i powab.

Wiele już miejsca poświęcili piewcy waszej piękności, lecz za mało ostrzegano przed nadużywaniem wynalazków mody i innych wpływów szkodliwych dla urody.

A teraz posłuchajcie, miłe czytelniczki, jak zgubny wpływ wywierają nieraz drobne na pozór akcesorya wszechwładnej mody.

Głównym warunkiem do utrzymania normalnej przemiany materyi jest bezsprzecznie niczem nie krępowane krążenie krwi. O tem wie każda kobieta, ba nawet uznaje szłuszność naszego zapatrywania, ale w... teoryi. Tak, w teoryi, bo każdy centymetr jej cudownie wymodelowanego ciała bywa niemiłosiernie uciskany, a często w głąb narządów wewnętrznych ugniatany.

Rozpocznijmy od włosów, okalających cudne główki naszych kobiet, a niemałe zdziwienie nas ogarnie na widok różnych grzebieni i grzebyczków, szpilek rogowych, szyldkretowych, metalowych i różnorodnych podkładek, co prawda misternie ułożonych, lecz niemniej uciskających fatalnie biedną skórę. A skóra na głowie, mieszcząca tuż pod swą powierzchnią nadzwyczaj wrażliwe narządy włosotwórcze, właśnie nie znosi żadnego ucisku, żadnej przeszkody w swobodnej transpiracyi.

Gonitwa taka za chwilowym efektem mści się aż nadto dobitnie na włosach, które dziś większa połowa kobiet przedwcześnie traci. Wiemy przecież z doświadczenia, że twarde, szczelnie głowy mężczyzn okalające kapelusze, wpływają w niemałym stopniu na przedwczesną utratę ich włosów. Uwzględnić należy, że w przypadku tym wywierany bywa ucisk na boczne części głowy, że ucisk ten bywa tylko chwilowy, przyczem transpiracya nie doznaje zbyt wielkiej przeszkody, ani jełczenie tłuszczu nie odbywa się tak energicznie, jak w następstwie wytworzonego ciepła pod

ło wspólnego z pięknością piersi. Nieraz kobieta 50 letnia dzięki racjonalnemu, hygienicznemu trybowi życia zachowuje nieskończenie piękny biust, gdy tymczasem 16 letnia anemiczna „secesyjna“ panienka zadziwia oko płaską jak deska klatką piersiową...

Teraz nasuwają się 2 pytania: 1) czy istnieją wogóle środki, mogące rozwinąć niedostatecznie sformowany biust i 2) czy środki te są skuteczne?

Na jedno i drugie pytanie odpowiadam twierdząco. Nie myślcie jednak, czytelniczki, że zalecę wam jakieś „cudowne“ środki, rozwijające „idealnie“ biust i modelujące kształty na wzór starożytnych rzeźb greckich. Pozostawiam to niewyczerpanym w swoich pomysłach fabrykantom, którzy zalecają swoje cudowne „pigułki Herkulesa“ lub „mleko pięknej Heleny“.

Nie tylko medycyna, lecz nawet przeciętnie zdrowy rozsądek nie uznaje takich leków „cudownych“, natomiast zaleca 4 rzeczy kardynalne: 1) racjonalny, zgodny z wymaganiami hygieny tryb życia, 2) strój i gorset racjonalny, 3) gimnastykę leczniczą i masaż i wreszcie 4) stosowanie *wypróbowanych* już i nieszkodliwych środków odżywczych.

O tem wszystkiem pomówię obszernie w następnych artykułach.

Dr. St. S.

PRZEPISY.

Płyn zmiękczający skórę rąk.

Gliceryny chem. czystej 60,0
Spirytusu 25,0
Wody przekropl. 100,0
Ol. róż. 1 kropla
Rozaniliny ile trzeba do zafarbowania płynu.

Plaster na odciski.

Kolofonii 20,0
Wosku żółtego 30,0
Sadła 10,0
Terpentyny 7,0
Kwasu salicylowego 33,0

Płyn toaletowy do mycia rąk.

Kwasu octowego 5,0
T-rae Benzoes 4,0
Spir. kamfor. 5,0
T-rae z drzewa Sandał. 5,0
Spirytusu 75,0
Łyż. na miednicę wody.

wpływem arcyniehygienicznych podkładek, które kobieta zaledwie na noc zdejmuje.

Zapewne zagadnie niejedna z czytelniczek: dlaczego mimo to mężczyźni częściej łysieją i znacznie wcześniej, podczas gdy u kobiet rzadko, a jeśli, to w późnej dopiero starości pojawia się brak włosów, który mianem częściowej tylko łysiny określić można?

Przyczyna tego zjawiska tkwi w różnicy właściwości skóry na głowie u mężczyzn i kobiet. Wiadomo, że mężczyźni łysieją wyłącznie tylko w środkowej części głowy, natomiast po bokach i na tylogłowiu niema u nich niemal różnicy między pierwotnym zarostem, a stanem w późnym nawet wieku. U kobiet ma się rzecz inaczej. Jeśli włosy chorobowo wypadają, rzedną one równomiernie na całej powierzchni głowy. Ilościowo zatem nie różni się w obu wypadkach ubytek włosów, a widoczna jest łysina u mężczyzn z powodu lokalizacyi zmian chorobowych na ograniczonem miejscu. Trudność upięcia zwyczajnej bodaj fryzury po długotrwałem wypadaniu włosów dowodzi znacznego przerzedzenia tychże.

Godnem jest zaznaczenia znany powszechnie w kołach lekarskich fakt, świadczący o większej odporności organizmu u kobiet, czemu też przypisać należy u ostatnich wyższą zdolność regeneracyjną włosów.

Dzięki tej odporności znosi owłosienie kobiety stosunkowo dość długo kaprysy mody, aczkolwiek z ujmą dla bujnego porostu, na który z prawdziwym zachwytem każdy spogląda.

O ile tedy konieczność nie zmusza was, łaskawe czytelniczki, do zapożyczania złudnej urody w sztucznych przyborach, wystrzegajcie się uciskania główek szkodliwym balastem różnorodnych wynalazków, albowiem one porażają wszelkie funkcye żywotne w skórze, tak ważne dla prawidłowego rozwoju owej naturalnej ozdoby waszych główek. Osobom używającym podkładek zalecam noszenie ich tylko poza domem. Po powrocie do domu należy je zdjąć i umieścić w miejscu przewiewnem, a nie, jak zwykle bywa, w pudełku, lub w szufladce. Lepsze (hygienicznemi ich nazwać nie można) są podkładki z włosów, aniżeli z tkanin, albowiem ostatnie nie dadzą się wymyć. Poddawanie podkładek działaniu słońca (w lecie) uważam za racyonalne ze względu na dezynfekcyjne działanie promieni słonecznych, wszelako przed założeniem ich na główkę należałoby je dostatecznie ochłodzić.

Mycie skóry na główce powinno — u osób posługujących się podkładkami — odbywać się najmniej

Mleko ogórkowe dla udelikatnienia cery.

Spiryt. mydl.
T-rae Benzoes po 50,0
Boraksu
Octanu sodu po 2,0
Wody przekropl.
Wody pomar. po 400,0
Gliceryny 60,0
Ol. róż. 6 krop.
Piżma 5 krop.
Kumaryny 0,1
Ol. Bergam. 15 krop.

Fr. M.

Rozwój ciała.

Wiele osób uskarża się na swój stosunkowo mały wzrost i wyraża gorące życzenie podwyższenia jego za pomocą środków sztucznych. O ile dotyczy to osób w wieku do lat 25, można zwiększyć wzrost o kilka millimetrów, a nawet o centymetr lub w wyjątkowo sprzyjających okolicznościach nawet o $1^1/_2$ — 2 centymetry, lecz u osób, które już przekroczyły okres zrostu kości, wszelkie wysiłki na nic się nie zdadzą. Wprawdzie zdarzają się przypadki, że kobiety 30, a nawet 40 letnie rosną jeszcze, lecz przypadki te zaliczyć należy raczej do dziedziny patologii, niż do normy, a wszystko co jest nienormalne, niema nic wspólnego z estetyką.

Jeżeli zależy komu na możliwie wysokim wzroście, powinien dbać o to już od wczesnej młodości, (pomijam naturalnie takie czynniki od nas niezależne jak dziedziczność, odgrywającą w danej sprawie bardzo wybitną rolę).

Pewnego rodzaju miernikiem, wskazującym, czy wzrost rozwija się normalnie, może służyć waga ciała, pozostająca w ścisłym związku ze wzrostem. Na tę okoliczność dopiero w latach ostatnich zwrócono należytą uwagę, a tymczasem jestto sprawa bardzo ważna, gdyż daje możność osiągnięcia żądanych rezultatów wówczas, gdy to jeszcze jest możliwem. U dziewcząt waga ciała ma jeszcze to znaczenie, że z nią ściśle związany jest rozwój biustu.

Poniższa tabliczka wykazuje poglądowo stosunek pomiędzy wagą ciała a jego rozwojem. Z tabliczki tej widzimy, że:

1) w okresie między 11—14 rokiem wzrost dziewcząt przewyższa wzrost chłopców, od 15 zaś roku — naodwrót;

2) waga ciała jest jednakową u obu płci do 10-go roku życia, poczem do 16 roku przeważa na korzyść dziewcząt, od 16 zaś roku górują znów chłopcy.

Mowa tu naturalnie tylko o dzieciach normalnie zbudowanych i rozwiniętych, zupełnie zdrowych zarówno fizycznie jak i umysłowo.

Badanych było około 5000 dzieci.

---

raz w ciągu tygodnia; włosy winny być często luźnie rozplatane, celem utorowania dostępu światła i powietrza do skóry, tudzież ułatwiania wstrzymanej transpiracyi.

Oprócz mycia główki należy — o ile niema wskazań do specyalnego leczenia chorobowego wypadania włosów — nacierać skórę alkalicznym Bay-Rumem, lub niżej podanym płynem:

Rp.
Kali carbon. 1,0
Aquae Rosar. 50,0
Mentholi 1,0
Spiriti rect. 40,0
M. S. Zewnętrznie.

Płynem powyższym naciera się *skórę* na głowie dwa razy w tygodniu za pomocą kuleczek waty, często zmienianych.

Poruszyliśmy na wstępie ważną przyczynę marnienia włosów w następstwie utrudnionego krążenia krwi w skórze głowy, złego odżywiania narządów włosotwórczych i upośledzonej przemiany materyi, a obecnie zajmiemy się jeszcze jednym z wpływów szkodliwych dla urody, wynikającym z nadużywania sztywnych i obcisłych kołnierzyków, odkładając omówienie innych wad urody, warunkowanych przez modę, do następnych pogadanek.

Sztywne i obcisłe kołnierze wytwarzają na skórze szyi, która już z natury stanowi najwraźliwszą część całej powłoki ciała, zżółcenie, a nawet ciemno brunatne smugi, stanowiące częstokroć utrapienie kobiet o wspaniałej karnacyi biustu i śnieżnej białości cery. Stałe ocieranie skóry sprowadza przekrwienie, sprzyjające wytwarzaniu się złogów barwikowych. Pierwszym warunkiem do pozbycia się tej przykrej wady jest zamiana sztywnego i ciasnego kołnierzyka na miękki, nizki i wolny. W czasie leczenia tej przypadłości byłoby wskazane obnażyć zupełnie szyję.

Na noc należy lekko wetrzeć niżej podany krem, który zostawia się przez noc na szyi, a rano myje się ją starannie w gorącej wodzie i mydłem neutralnem.

Rp.
Sol. hydrog. superox. 12%
Lanolin. anhydr. $\overline{aa}$ 3,0
Agitatur exactiss. dein addet.
Resorbini 30,0
Aquae et. Glycerini opt. $\overline{aa}$ 1,0
Zinci oxyd. 1,0
M. f. ung. S. Krem do skóry szyi.

1) Tabliczka wzrostu. *)

	dziewczęta	chłopcy
Od 11 — 12 roku	1 m. 344	1 m. 334
Od 13 — 14 roku	1 m. 486	1 m. 431
Od 15 roku	1 m. 529	1 m. 538

2) Tabliczka wagi. **)

	dziewczęta	chłopcy
Od 9—10 roku	23 k. 890	23 k. 900
Od 10—11 roku	26 k. 600	25 k. 600
Od 11—12 roku	29 k. —	27 k. 700
Od 12—13 roku	33 k. 800	30 k. 100
Od 13—14 roku	38 k. 300	35 k. 700
Od 14—15 roku	43 k. 200	41 k. 900
Od 15—16 roku	46 k. —	47 k. 500

Dr. D.

*) Miara podana w metrach.
**) Waga podana w kilogramach.

Ze względu na ogromną wrażliwość skóry szyi należy wypróbować działanie kremu przez bardzo lekkie nacieranie. O ile wrażliwość skóry na to pozwala, należy stopniowo co wieczór silniej wcierać. Działanie powyższego kremu zależy od świeżości wody utlenionej, zawartej w tym preparacie.

W razie zadraźnienia skóry, przerywa się wcieranie kremu na kilka dni, powleka się rozdraźnioną część skóry maścią cynkową, a wśród dnia pudruje się apteczną mączką ryżową z dodatkiem cynku. Zadraźnionej skóry nie wolno myć wodą i mydłem do chwili ustąpienia przypadłości.

Kremu wyżej przepisanego nie wolno stosować do twarzy!

Dr. L. Luster.

Dr H. Zamenhof.

O farbowaniu włosów.

Studjum kosmetyczne.

(*Dalszy ciąg*).

11) **Eau de Cythère** (wyrób francuzki) zawiera: chlorek ołowiu, podsiarkon sodu i wodę.

12) **Eau de Fées** (wyrób *niemiecki*) zawiera: azotan ołowiu.

13) **Eau de Fées** (wyrób *francuzki*) zawiera: tlennik ołowiu, podsiarkon sodu, glicerynę, amoniak i wodę.

14) **Eau de Figaro** (wyrób francuzki) zawiera: siarczan ołowiu, podsiarkon sodu i glicerynę.

15) **Eau de la Floride** (wyrób francuzki) zawiera: octan ołowiu, siarkę i wodę różaną; załączona zaś broszura opiewa, iż preparat składa się z soków roślin *egzotycznych* (!!) Uprzejmości więc fabrykanta zawdzięczamy bardzo ważną wiadomość, że: o ł ó w j e s t r o ś l i n ą e g z o t y c z n ą!

16) **Eau Lemoine** (wyrób francuzki) zawiera: tlennik ołowiu i glicerynę.

17) **Eau magique** (wyrób francuzki) zawiera: tlennik ołowiu i podsiarkon sodu.

18) **Eau de rose** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, siarkę i wodę różaną.

19) **Eau royale de Vindsor** (wyrób niemiecki) zawiera: tlennik ołowiu i glicerynę.

20) **Eckerts Kopfwasser** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, siarkę, glicerynę, wodę i spirytus.

21) **Hairmilkan** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, glicerynę, siarkę, wodę.

22) **Halls vegetable Sicolian Hair Renover** (wyrób amerykański) zawiera: octan ołowiu i siarkę.

23) **Indian Hair Tonique** (wyrób amerykański) zawiera: octan ołowiu.

24) **Kalomyrin** (wyrób niemiecki) zawiera: tlennik ołowiu, siarkę i glicerynę.

25) **Melrose** (wyrób francuzki) zawiera: octan ołowiu i siarkę.

26) **Mexican Hair Renewer for renewing and restoring the hair** (wyrób angielski) zawiera: octan ołowiu, siarkę, glicerynę i wodę.

27) **Montgommery Hair Restorer** (wyrób angielski) zawiera: octan olowiu i siarkę.

28) **Nieske's Birkenölbalsam** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, siarkę i ol. eter.

29) **Nuancine** (wyrób niemiecki) zawiera: tlennik ołowiu, podsiarkon sodu, glicerynę.

30) **Ostindisches Haarbalsam** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, siarkę, glicerynę, wodę.

31) **Parker's Hair Balsam** (wyrób angielski) zawiera: octan ołowiu, glicerynę.

32) **Pate d'Ambroisie** (wyrób francuzki) zawiera: wapno gaszone i tlennik ołowiu (w proszku).

33) **Poudre de Chine** (wyrób francuzki) jak wyżej.

34) **Pate de Cimara** (wyrób francuzki) zawiera: wapno gaszone, tlennik ołowiu i minię (w proszku).

35) **Prima** (wyrób niemiecki) zawiera: azotan ołowiu, siarkę i wodę.

36) **Puritas** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, siarkę, glicerynę i wodę.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Odpowiedzi Redakcji.

P. A. w Radomiu. Naparzanie twarzy jest u wielu osób wskazane; częstość i czas trwania procedury należy ściśle zastosować do danej cery. Po otrzymaniu w tym kierunku informacji służyć będziemy odpowiedzią.

Młodej. Zabiegi zewnętrzne w danym przypadku nic nie pomogą. Należy rozpocząć kurację ogólną podług ścisłych wskazówek lekarza domowego.

Blondynce. 1) Preparat bardzo skuteczny. O sposobie użycia pisaliśmy w № 5 „Kosmetyki".

2) Adresów lekarzy nie podajemy.

3) W rubryce ogłoszeń.

Zosi. Do mycia: ciepła woda z dodatkiem łyżeczki boraksu. Mydło alkaliczne № I; przed użyciem należy twarz posmarować olejkiem migdałowym. Masaż przeciwwskazany.

Dr. B. J. Tak jest, preparat wzmiankowany zawiera Paraphenylendiamin — a więc jest bardzo szkodliwy.

Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy.

Krakowiance. Linijki w okolicy kątów ust przy tłustej skórze reszty twarzy świadczą właśnie najwymowniej o wysokiej zawartości ołowiu w pudrze, którego Pani używała. Należy zaprzestać pudrowania.

Matce z prowinzji. W Warszawie jest kilka zakładów gimnastyki leczniczej i masażu. Adresy w rubryce ogłoszeń.

Szatynce. Adresów firm prywatnych nie podajemy.

Stroskanej. Preparat wzmiankowany należy do środków udelikatniających cerę; jestto rzecz dobra i wypróbowana.

Nieświadomej. 1) Podczas stosowania mydła siarczanego nie wolno używac pudru. 2) Preparat bardzo dobry; wyrabia go jedna z aptek tutejszych.

Wdzięcznej. Cieszy nas bardzo, iż Sz. Pani, stosując się ściśle do udzielanych w „Kosmetyce" rad, osiągnęła tyle korzyści. Zadaniem pisma naszego jest właśnie: kształcenie zmysłu estetycznego przez rozpowszechnianie w szerokich kołach publiczności zasad *racjonalnej, hygienicznej* kosmetyki.

P. A. B. Preparaty te są do nabycia we wszystkich perfumerjach. Wykaz firm w rubryce ogłoszeń.

„Paulinie". 1) Z łupin orzechowych; 2) poradzi tylko lekarz.

Prenumeratorce S. S. Nie należy używać ani pudru ani mydła. Niech Sz. Pani przeczyta uważnie w № 7 *„Pogadanki kosmetyczne".*

„Zdesperowanej" w Smoleńsku. 1) Leczenie ogólne pod kierunkiem i podług wskazówek lekarza domowego; 2) odrosną; 3) można nabyć w Warszawie w znaczniejszych perfumerjach — adresy w rubryce ogłoszeń; 4) nie może zastąpić.

„Prenumeratorce". 1) Prądem elektrycznym; 2) lekarz-dermatolog.

Prenumeratorce z ul. Ś-to Krzyskiej. Lekarz—dermatolog. Adresy w kalendarzu lub w ogłoszeniach.

P. Irenie z Chmielnej. Łyżeczkę na szklankę wody.

P. Irenie z Warszawy. 1) Niech Sz. Pani przeczyta uważnie №№ 3, 4, 5 i 8 z r. z. 2) mało skuteczny.

Prenum. J. U. w Radomiu. 1) Przepis był podany w № 6 z r. z. 2) Jestto neuralgia; w lecie należy wyjechać do wód (najlepiej wskaże lekarz domowy).

Dr. J. J. Za słowa uznania serdecznie dziękujemy. Preparat wzmiankowany zawiera wistocie *Paraphenylendiaminę.*

P. S. B. Preparat bardzo skuteczny, zalecany przez powagi lekarskie. Zamieścimy o nim szereg uwag.

P. A. w Kijowie. 1) Preparat bezwartościowy. 2) W *letniej* wodzie. 3) W rubryce ogłoszeń.

P. R. M-skiej w Moskwie. 1) Nie używać ani pudru, ani mydła. 2) Przepis był podany w № 6. 3) Preparat ten zasługuje na uwzględnienie dzięki swej nieszkodliwości i skuteczności działania.

Szarotce. Do mycia *ciepła* woda z dodatkiem łyżeczki boraksu. Mydło alkaliczne № II, należy jednak przed użyciem posmarować twarz olejkiem migdałowym.

Ostrożnej. **Eau de Beauté** zawiera chlorek rtęci.

Marysi. Preparat został wistocie wypróbowany przez lekarzy i uznany za odpowiadający najzupełniej swemu celowi.

Blondynce. 1) Preparat nieszkodliwy. Może byc stosowany. 2) Przepis był podany w № 6 z r. z.

Od Administracji.

Pojedyńcze №№ „Kosmetyki" są do nabycia w Administracji, we wszystkich księgarniach, kantorach pism i kioskach.

Pozostałe w niewielkiej ilości №№ z ubiegłego kwartału są do nabycia w Administracji po kop. 60, a z przesyłką pocztową po kop. 75 za **komplet** *(t. j. wszystkie №№ od początku).*

TREŚĆ 9-go N-ru KOSMETYKI:

Pielęgnowanie urody. Rozwój pięknego biustu. *Dr. St. S.* **Przepisy.** *Fr. M.* **Rozwój ciała.** *Dr. D.* **O farbowaniu włosów.** Studjum kosmetyczne. *Dr. H. Zamenhof.* **Odpowiedzi Redakcji.** **W odcinku:** Pogadanki kosmetyczne. *Dr. L. Luster.*

Szanowne Panie!

Obdarzcie Waszem zaufaniem niniejszą reklamę, zwiedźcie nasz skład fabryczny, a przekonacie się, że niżej wymienione zalety są prawdziwe, bez najmniejszej przesady.

Tylko Antigorset platinum czyni figurę estetyczną, nie działając szkodliwie na organizm, nie tamując obiegu krwi i oddechu.

Tylko Antigorset platinum można swobodnie przez cały dzień nosić, gdyż nie wywiera najmniejszego ucisku na narządy i pozostawia zupełną swobodę ruchów.

Tylko Antigorset platinum jest wyrabiany z miękkiej i mocnej tkaniny i platinek, w rodzaju włosiennicy, nie łamiących się nigdy; może być prany jak zwykła bielizna, gdyż platinki dają się natychmiast wyjąć i wstawić, a przyrząd nie wymaga specjalistki do naprawy.

Tylko Antigorset platinum może być noszony przez wszystkie bez wyjątku damy, gdyż przez odpowiedni krój daje się do wszystkich figur zastosować.

Tylko Antigorset platinum jest uznany przez wielu profesorów i lekarzy za nieszkodliwy dla zdrowia i polecany przez damy inteligentne z wyższych sfer towarzyskich.

Tylko Antigorset platinum zdobył sobie w krótkim czasie dziesiątki tysięcy listów dziękczynnych.

Tylko Antigorset platinum jest dostępny dla klijenteli ze wszystkich warstw, gdyż może być noszony przez kilka lat bez naprawy, a cena jego jest bardzo umiarkowana.

Jednocześnie polecamy Antigorsety naszych innych systemów hygienicznych oraz: **napierśniki, nabiodrniki, pasy popologowe, brzuszne, i menstruacyjne oraz szelki do prostego trzymania się.**

„Antigorset Hygiena" w Warszawie Senatorska 32 vis-à-vis Kościoła Ś-go Antoniego.
Telefon № 83.91.

Cenniki illustrowane wysyłamy gratis i frco.



Shampoo Américain „SANADERMA"

Najtańszy środek do mycia głowy, niszczy łupież, **zapobiega wypadaniu włosów**, nadaje miękkość i puszystość.

Cena paczki tylko 20 groszy.

Sprzedaż w Składach Aptecznych, Aptekach i Perfumerjach.

Wyłączny Reprezentant:
T. Łastowiecki-Chmielna 112.

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Niezrównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA ✻ KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

Popierajcie przemysł krajowy

„CHROMOLIN"

(Hegnera).

Najlepsza pasta do czyszczenia i konserwacyi obuwia.
P. S. **Chromolin** nie zawiera spirytusu, terpentyny i t. p. kwasów niszczących skórę obuwia.



Od kaszlu i chrypki

zalecają lekarze

Fay'a prawdziwe Sodeńskie mineralne pastylki.

Cena pudełka 70 kop. Do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych. **Żądać wyraźnie zielonych pudełek z objaśnieniami w jęz. polskim i rosyjskim.**

Żądajcie tylko „NATURALIS"

firmy **JULES PELLETIER PARIS**



Jedyna nieszkodliwa farba do włosów niezawierająca lapisu.

„NATURALIS" płyn do włosów absolutnie nieszkodliwy, który daje wszystkie naturalne kolory i wysycha w przeciągu 10-ciu minut.

Uzyskany kolor zostaje dłuższy czas w jednym i tym samym stanie. **„Naturalis"** sprzedaje się we wszystkich aptekach, składach aptecznych, perfumerjach oraz fryzjerskich zakładach.

Sprzedaż hurtowa: **Ludwik Spiess i Syn**, Pl. Teatr., **Henryk Welt**, Przejazd, **Stanisław Stein i S-ka**, Marszałkowska 100. Tel. 184.63.

Migrenę i silne bóle Głowy

usuwają natychmiast i wzmacniają ustrój nerwowy

Pastylki **D-ra Lauterbacha w Paryżu.**

Cena pudełka rb. 1;— 1/2 pudełka 55 kop.

Żądać w aptekach i składach aptecznych. Zamiejscowym wysyła się za zaliczeniem. Sprzedaż hurtowa w składach firmy **„Ludwik Spiess i Syn" oraz Tow. Akc. „Henryk Welt".**

Reprezentant na Królestwo i Cesarstwo

A. KIRSZROT, Warszawa, Karmelicka 13, tel. 191,58

CZEKOLADA

Dla wojskowych, myśliwych, welocypedystów, PASTYLKI CZEKOLADOWE

„KOLA-MIDI"

Regulują działalność serca, usuwają zmęczenie od chodzenia, biegania, polowania, gimnastyki, konnej jazdy i jazdy na rowerach, usuwają wszelkie zmęczenie od pracy umysłowej.

„KOLA-MIDI"

Skład główny **A. SIOU i S-ka**

Warszawa, Marszałkowska 116.

Sprzedaż we wszystkich Aptekach i Składach Mater. Aptecznych.

Prof. K. RÖSE

Dyrektor Instytutu dla hygieny zębów w DREZNIE.

„JAK PIELĘGNOWAĆ ZĘBY i USTA".

Przełożył z ostatniego wydania niemieckiego D-ta **P. Klejn.**

Cena księgarska wynosi 75 kop., dla prenumeratorów „Kosmetyki" 40 kop. bez przesyłki.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.**

Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon **36.46.**